



JUNIORGRUPPEN



MAI 2005

Til juniorer og foreldre i OPPEGÅRD GOLFKLUBB

*Vi ønsker alle hjertelig velkommen i juniorgruppen.
Golf er en idrett dere kan begynne med uansett hvor gamle dere er.*

Vårt mål er å kunne tilby dere

- hyggelig klubbmiljø
- godt organisert trening
- sosiale aktiviteter
- varierte konkurranser, i og utenfor klubben
- godt sosialt miljø blant juniorer og foreldre

Vi håper at våre forskjellige aktiviteter og tilbud gir dere lyst til å delta.

Oppegård Golfklubb (OpGK) har informasjon om sine aktiviteter på nettet:

www.oppegardgk.no

Her har juniorgruppen også egne sider som oppdateres jevnlig.

Om dere ikke har tilgang til internett kan dere få mer informasjon ved å ringe OpGK på telefon 66 81 59 90. På nettsidene våre kan dere lese om trening, konkurranser og alt annet vi organiserer.

Dere finner også navn, telefonnumre og e-postadresser til medlemmene i juniorkomiteén. Ta **gjærne** kontakt med oss om det er noe dere lurer på.

Noe informasjon blir i tillegg satt opp på klubbens oppslagstavle i det gule huset og tavlen utenfor proshop'en.

Vi gleder oss til mange fine sesonger med både juniorer og foreldre i juniorgruppen.

Hilsen juniorkomiteén

Hva innebærer medlemskapet i OpGK? Hva kan juniorkomiteén gjøre for deg?

Som medlem i OpGK kan du

- bruke klubbens forskjellige treningsfelt
- spille fritt på OpGKs bane når du har grønt kort eller handicapkort
- bli kjent med golfspillere i alle aldre
- delta i konkurranser arrangert av klubben

Som junior i klubben kan du

- få en gratis ballbøtte til driving-rangen hver dag du trener
- få protimer til redusert pris
- delta i konkurranser arrangert av juniorkomiteén
- delta i juniorturneringer som arrangeres av Turneringsområdet Oslo og Akershus (TO-området), juniorkomiteén betaler startkontingent.

I juniorgruppen kan du

- få golfvenner
- delta på treninger og sosiale aktiviteter
- delta på treningsleirer arrangert av klubben

Som junior i klubben forventer vi at du

- er åpen, ærlig og inkluderende
- representerer klubben på en positiv måte, både på og utenfor banen
- bidrar til et positivt miljø
- husker at alle påmeldinger til aktiviteter og konkurranser er bindende

Vi i juniorkomiteén skal arbeide for at du skal

- få gode golfopplevelser
- få venner i et hyggelig miljø
- få et godt treningstilbud slik at du kan utvikle deg videre som golfspiller

Følg med på juniorgruppens nettsider under www.oppegardgk.no

KNØTTEGOLF

Hvem er Knøtter?

NGF (Norges Golfforbund) har definert golfspillere opp til og med 12 år som knøtter. I OpGK tilbyr vi medlemmer mellom 5 og 9 år å være med på slik trening.

Dette gjør vi på trening

- Oppvarming med lek
- Bunkerslag
- Putting
- Langslag
- Pitching
- Chipping
- Triksing med ball
- Etikette og golfregler

Målet er en trening som er gøy. Det skal gi barna en naturlig tilnærming til golfspillet.

Det er egne konkurranser og turneringer for knøtter. De arrangeres av klubben vår eller Turneringsområdet Oslo og Akershus (TO-området).

Knøttegolf-konkurranser

Her gjennomfører de yngste spillerne øvelser på mange forskjellige stasjoner: putting, pitching, chipping, bunkerslag, lengste slag (drive), spill av et par 3 hull og triksing med ball. Alle får premier.

Mini Tour

Dette er et turneringstilbud til juniorer som ikke har tatt grønt kort. Klassene er inndelt etter alder, fra 4 år og oppover. Det spilles fra 2 til 9 hull på bane. Dette er en ny turneringsform fra sesongen 2005.

Informasjon om knøttegolf

Knøttene har egne sider under juniorsiden til OpGK. Disse siden oppdateres jevnlig. Følg med på hva som skjer!

Følg med på juniorgruppens nettsider under www.oppegardgk.no





TRENING

for deg som er mellom 10 og 18 år

I vår- og høstsesongen (mai, juni, august, september) tilbyr vi trening til alle medlemmer mellom 10 og 18 år. Treningsgruppene blir satt sammen ut i fra golfferdigheter, treningsiver og delvis alder.

- Første mål er å få grønt kort.
- Neste mål er å etablere handicap, dvs. få hvitt kort.
- Videre trening – så mye du selv vil satse!

I Norges Golf forbund (NGF) har de utviklet et nytt treningsopplegg: et coachingsystem. Vi vil bruke dette for juniorer som vil trene golf systematisk. Klubbens pro'er er med og leder dette arbeidet. Coachingsystemet har to klart uttalte mål:

- Bidra til økt forståelse for hva det innebærer å arbeide mot et mål
- Stimulere spiller- og talentutviklingen i Norge på alle nivåer

NGFs coachingsystem vil hjelpe oss når vi forsøker å følge opp flest mulig juniorer individuelt. Vi ønsker at dere skal kunne finne et tilbud uansett hvor mye eller lite dere vil trene. Slik ønsker vi å gi hver enkelt junior mulighet til å utvikle seg i eget tempo og i forhold til egne mål og innsats.

Etter hvert som du viser fremgang, har du mulighet for å komme med i rekrutteringsgruppen, satsningsgruppen og eventuelt elitegruppen. I disse gruppene setter vi krav til egeninnsats.

Husk at uansett hvor du spiller, representerer du Oppegård golfklubb. Vi ønsker at du skal ta godt vare på deg selv, og klubben din. Pass på at andre føler seg vel sammen med deg.

Følg med på juniorgruppens nettsider under www.oppegardgk.no

JENTEGOLF

Sammen med Norges Golf forbund satser vi i juniorkomiteén på Jenteprojektet 2003-2008.

Målet er å:

- øke bredden i norsk jentegolf
- få flere positive og aktive jenter i klubben
- beholde jentene lengre som aktive spillere

Glede, felleskap og ærlighet er verdiene det satses på.

OpGK ønsker å kunne tilby jenter et godt miljø. Vi prøver å legge opp et program rettet spesielt mot dere.

Vi vil blant annet ha egne treningsgrupper for jenter om det er ønskelig.

Jentene får fra våren 2005 egen satsningsgruppe.



Jentedag og jenteleir

Jentedag og jenteleir arrangeres i samarbeid med NGF og vi oppfordrer jentene til å delta.

Det er egne turneringer for jenter.

Vi samarbeider med jentegruppene i TO-området og arrangerer interklubb-turneringer.

Jentene har sine egne nettsider under juniorsiden til OpGK. Sidene oppdateres jevnlig.

Norges Golf forbund har også egne nettsider for jenter: **www.norskjentegolf.no**

Gi beskjed til jentekontaktene om du ikke har tilgang til vår nettside. De vil sørge for å gi deg beskjed om nyheter.

JUNIORAKTIVITETER

*Oppegård Golfklubb har et aktivt juniormiljø med mange tilbud.
Her er noe av det vi gjør for å opprettholde et godt miljø.*

Fredagsturnering

Vi vil arrangere uformelle klubbturneringer på enkelte fredager. Vi ønsker å få med juniorspillere på alle nivåer. På disse turneringene er det viktigste å delta og bli bedre kjent med hverandre på tvers av alder og handicap (hcp).

Juniorene har fått lov til å bruke 1.etg. i det gamle klubbhuset som samlingssted. Her kan dere for eksempel spille spill, prate sammen og høre på musikk.

Noen ganger vil vi avslutte fredagsturneringen med et hyggelig måltid her.

Regelkveld

Alle trenger oppfriskning av reglene med jevne mellomrom. Juniorkomiteén arrangerer regelkvelder.

Treningsleir

Vi prøver hvert år, i forkant av golfsesongen, å få til en treningsleir. Deltagerne betaler egenandel.

Jenteleir

I samarbeid med andre klubber arrangeres det jenteleir.

To-generasjonsturnering

En junior og en voksen spiller på lag. Startkontingent.

Sommertrening

I skolens sommerferie arrangeres treningsleir med instruksjon. Påmelding i forkant av ferien. Egenandel må påregnes.

Klubbmesterskap for juniorer

Dette er en turnering for alle juniorer og knøtter, uansett hvilket nivå du er på.

Sponsorturnering

Juniorgruppen har egne sponsorer. De inviteres til turnering. Vi spiller med en junior og en sponsor på hvert lag. Her er det fine premier.

Nattgolf

Mot slutten av sesongen spiller vi nattgolf. Det spilles med selvlysende baller og merker. Etterpå koser vi oss.

**Følg med på juniorsidene under
www.oppegardgk.no**

TURNERINGER

Turneringer er gøy!

Vi blir kjent med spillere fra andre klubber og vi lærer mye av å delta. For veldig mange golfspillere er turneringer en viktig del av treningen. Det blir arrangert konkurranser og turneringer for spillere på alle nivåer.

Knøttegolf-konkurranser og Mini Tour

Se egen side om Knøttegolf.

Grønt-kort-turneringer

For dere som har grønt kort, arrangeres det egne turneringer. Dere spiller da 9 hull.

D-tour

Dette er også for dere som har grønt kort og for dere med hcp 36 og lavere. D-tour spilles over 9 hull.

C-tour

Turneringer for dere med hcp 36 og lavere. Dere spiller 18 hull.

B-tour

Dette er i utgangspunktet for spillere med omtrent hcp 18 og lavere. Dere spiller 2 x 18 hull. På B-tour kan du kvalifisere deg til spill på A-tour. Du kan lese mer om de forskjellige turneringene på våre og på NGFs nettsider.

Interklubb-turneringer

OpGK arrangerer turneringer i samarbeid med naboklubbene våre. Dette kaller vi for interklubb-turneringer.

Score-kort og hcp-kort

På trening lærer dere hvordan dere kan beregne poeng og føre resultater på både score-kort og hcp-kort. Hcp-kortet er en viktig del av utstyret hver gang du er på banen, både i og utenfor turneringer!

Følg med på juniorsidene

Alle invitasjoner og påmeldinger til turneringer kommer her. Dere finner også detaljerte kriterier for de ulike turneringene.

Husk at uansett hvor du spiller, representerer du Oppegård golfklubb. Vi ønsker at du skal ta godt vare på deg selv, og klubben din. Pass på at andre føler seg vel sammen med deg.

Følg med på juniorgruppens nettsider under www.oppegardgk.no



Foreldrevett

regler

Golf er en idrett i sterk vekst blant barn og ungdom. Fokus på å skape en god treningskultur og riktige holdninger er avgjørende for idretten. Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre idretten golf til en opplevelse for barna. Her er noen generelle huskereglar:

1. Møt fram til trening og turnering

- barna ønsker det

2. Sørg for at ditt barn møter til rett tid

- unngå unødig stress

3. Gi oppmuntring til alle spillerne før og etter turnering

- ikke bare din datter eller sønn

4. Følger du ditt barn under turnering

- husk å holde god avstand

5. Oppmuntre i medgang og motgang

- ikke gi kritikk

6. Respekter turneringsarrangør, -leder og -dommer

- ikke forsøk å påvirke han/henne under turneringen

7. Se på turneringsdommer/e som en veileder/e

- ikke kritiser hans/hennes avgjørelser

8. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta

- ikke press det

9. Spør om turneringsrunden var morsom og spennende

- ikke bare om resultatet

10. Sørg for riktig og fornuftig utstyr og klær

- ikke overdriv

11. Vis respekt for arbeidet klubben gjør

- ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner

12. Tenk på at det er ditt barn som spiller golf

- ikke du

FOR C OG B TOUR GJELDER OGSÅ FØLGENDE:

A. Caddie -forbud

- Dette inkluderer også råd og hjelp til spilleren

B. Avstand til spillere på greenutslag

- Min 25 meter fra green-kant/Tee sted

C. Avstand til spillere på fairway

- Min 50 meter bak siste ball i fligheten, eller som fore-caddie.
- Alternativt langs fairway ute av syne for spillere.

D. Kommunikasjon med spiller

- Kun etter siste ball er hullet ut, og før første ball på neste hull

E. Overlevering av rekvisita (mat og klær)

- Samme som for kommunikasjon.

F. Overlevering av golf utstyr (baller, mistet kulle etc.)

- Samme som for kommunikasjon, men overlevering må godkjennes av dommer eller turneringsleder.

G. Fore-caddies

- Skal gi signal til alle spillere i fligheten, ikke bare "egen" spiller. Samme gjelder for leting etter ball.

Oppdages regelbrudd skal foreldre/tilskuere ikke gripe inn. Dommer eller turneringsleder skal informeres. Dommer/turneringsleder er eneste myndighet for regeltolkning. Brudd på regler fører til advarsel eller straff i henhold til Golfreglene.

Oslo, 10. februar 2003



Med god hjelp av Aktiv - Trykk AS og Grafisk formgiver Arne Olsen